

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	21,834/3,6 36/13,952	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36,2	Какао на молоке	200	0,922	0,828	3,677	25,842	0,016		0,52	48,09	0,05
	Итого:	495	14,927	15,286	42,956	369,183	0,176	0,249	1,779	221,326	1,212
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	30,37	14,893	88,463	602,918	0,29	0,315	79,646	122,345	6,989
Полдник											
0,24	Йогурт	193	6,031	1,809	4,222	56,453		0,036	0,724	149,575	0,121
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	151	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	253	10,131	7,159	25,922	207,453	0,06	0,096	0,844	166,775	0,931
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	60	9,99	1,898	0,083	57,345	0,045	0,075	0,435	25,395	0,585
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	440	17,4	7,035	82,234	454,155	0,265	0,288	21,095	128,9	3,868
	Итого за день:	1 968	72,859	44,404	246,925	1 665,718	0,814	0,962	227,114	651,346	14,649
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,149	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /